



Leichter kochen,
besser essen!



innerhalb von
5 Tagen genießen

1
KW33
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Rindergeschnetzeltes und Salzkartoffeln

mit cremigem Porree-Karotten-Gemüse

■ Kennst Du diese typischen Gerüche, die Dich an Deine Kindheit erinnern? Der Geruch von frisch gemähter Wiese zum Beispiel. Für unsere Rezeptentwicklerin Helen ist es der typische Kellergeruch, wenn sie für das Sonntagsessen bei ihren Großeltern die Kartoffeln aus dem Keller geholt hat.

30 min.

55 min.

Stufe 3

2 Portionen



Rumpsteak



Kartoffeln



Porree



Karotten



Petersilie



Schmand

Für 2 Personen.....

- 3 Stängel Petersilie, abgezupft
- 2 Karotten, längs halbiert, in Scheiben (ca. 1 cm)
- 1 Rumpsteak
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Porree
- 75 g Schmand 7) ⊕

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene
7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion
Kalorien: 732 kcal/3066 kJ
Kohlenhydrate: 84 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 38 g
Cholesterin: 111 mg
Ballaststoffe: 11 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen nach den Sicherheitsregelungen vom Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix



1 Petersilie in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 Karottenscheiben und 1 EL Öl zugeben und **3 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Rumpsteak** in 1 cm breite Streifen schneiden.

3 Rinderstreifen in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe 4** dünsten. Währenddessen **Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Varoma-Behälter geben und mit 1 Prise **Salz** bestreuen.

4 400 g **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/↻/Stufe 4** garen. Währenddessen **Porree** in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und zur Seite stellen.

5 Varoma abnehmen, Varoma-Einlegeboden einsetzen und verschließen; Varoma wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen.

6 **Schmand** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zu den **Rinderstreifen** geben und mit dem Spatel vorsichtig unterheben, Varoma wieder aufsetzen und **3 Min./Varoma/Stufe 1** aufkochen. Varoma zur Seite stellen.

7 **Salzkartoffeln**, **Porreeringe** und **Rindergeschnetzeltes** auf Teller verteilen und genießen.

